institutional response. *The Journal of Forensic Psychiatry* 6 (3), s. 317–332.
Rapoport, R. N. (1960). *Community as doctor*. London: Travistock.
Whiteley, J. S., Collis M. (1987). The therapeutic factors in group psychotherapy applied to the therapeutic community. *International Journal of Therapeutic Communities* 18 (1), s. 27–37.
Yalom, I. D. (1999). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové: Konfrontace.

Mgr. Ing. Radoslav Ernest, O. s. Kaleidoskop, Svornosti 7, 150 00 Praha 5, tel. 774437977, radernest@volny.cz – nar. 1973, absolvoval Elektrotechnickou fakultu na Vysoké škole námořní v Gdyni a obor Psychologie na Filozofické fakultě UK v Praze. Od r. 2006 pracuje v občanském sdružení Kaleidoskop jako rozvojový pracovník a terapeut. Je frekventantem komplexního výcviku v Gestalt psychoterapii (institut Dialog).

Došlo do redakce: 17. 4. 2008, v revidovaném znění 15. 10. 2008. K publikaci přijat 20. 10. 2008.

PODMÍNĚNÉ VZNIKÁNÍ

Cestou abhidhammy z bludného kruhu neurózy

Karel Hájek, Jan Benda

ABSTRAKT:

Článek představuje model podmíněného vznikání tělesných a mentálních fenoménů, kterým je podle eticko-psychologického systému abhidhamma tvořen proud lidského vědomí a v jeho rámci naše každodenní zkušenost světa i sebe sama. Na příkladech ukazuje, jak lze tento model využít v psychoterapeutické praxi 1. k pochopení mechanismů vedoucích k zacyklení nežádoucího chování a prožívání a 2. k následnému navození psychoterapeutické změny. V závěru článku je uveden kasuistický zlomek.

Klíčová slova: podmíněné vznikání, satiterapie, na všímavosti založená psychoterapie, abhidhamma, buddhismus

ABSTRACT:

Dependent origination: Abhidhammic way out of the neurotic vicious circle

This article presents a model of dependent origination of body and mental phenomena, which according to the ethical-psychological system of Abhidhamma creates a stream of human consciousness and within it our everyday experience of the world and of ourselves. It shows on examples how this model can be used in psychotherapeutic practice 1) for understanding of mechanisms leading to circular undesirable behavior and experiencing and 2) for subsequent inducing psychotherapeutic change. There is a case fragment presented at the end of this article.

Key words: dependent origination, satitherapy, mindfulness–based psychotherapy, Abhidhamma, buddhism

Snad každý psychoterapeut byl někdy konfrontován se zarážející cykličností, s níž se u některých klientů opakuje schéma jejich nežádoucího chování a prožívání. Klient zakouší v různých obměnách stále tytéž potíže a přece není s to své chování změnit a vysvobodit se tak z destruktivního bludného kruhu. Psychologie nabízí celou řadu modelů, které se pokoušejí mechanismy vedoucí k takovému opakování vysvětlit. Freud popsal např. přenos a projekci (srov. též Freudův pojem „Wiederholungszwang" – nutkání k opakování). Transakční analýza interpretuje některá patologická schémata jako tzv. „hry" (Berne, 1992; Harris,

1997). V systemické rodinné psychoterapii je známý pojem cirkulární kauzality (např. Gjuričová, Kubička, 2003). Tentýž pojem využívají pro popis propojení fyzických a psychosociálních faktorů spolupodílejících se na vzniku onemocnění i moderní přístupy psychosomatiky (např. chronické maladaptivní vztahové cykly u konkrétních psychosomatických chorob – Tress, Krusse, Ott, 2008). V sociální psychologii se setkáme s pojmy jako je „interakční kruh“, „naučená bezmocnost“, „strategické sebeprezentace“ (viz Výrost, Slaměník, 2008) a našli bychom jistě ještě řadu dalších. V tomto příspěvku představíme model tzv. „podmíněného vznikání“, který pochází z eticko–psychologického systému abhidhamma[1], a který pro terapeutické účely využívá u nás rozvíjená metoda satiterapie (Němcová, 2002; Kratochvíl, 2006). Model podmíněného vznikání zachycuje mechanismus nežádoucího zacyklení na úrovni procesů probíhajících v klientově těle a mysli (srov. např. Schuman, 2007).

MATICE PODMÍNĚNÉHO VZNIKÁNÍ

Abhidhammické poznání mysli vychází ze zkušeností získaných velmi precizní introspektivní analýzou mentálních a tělesných procesů prostřednictvím metodického rozvíjení všímavosti (Mahasi, 1993)[2]. Fenomenografický model lidské psychiky, který abhidhamma obsahuje, popisuje procesy, jimiž je tvořena naše každodenní zkušenost světa i sebe sama na mikroanalytické úrovni, jako neustálé vznikání a zanikání jednotlivých navzájem disparátních fenoménů (srov. Lancaster, 1997; Barendregt, 2006).[3] Dynamiku těchto (mikro)procesů zachycuje tzv. matice podmíněného vznikání (*patičča–samuppáda*).[4]

Patičča–samuppáda jako teorie o podmíněnosti všech tělesných a mentálních jevů patří k centrálním tématům všech buddhistických škol. V následujícím textu si ukážeme, jak lze procedurální matici[5] podmíněného vznikání využít v psychoterapii zaprvé k pochopení mechanismů vedoucích k zacyklení nežádoucího chování a prožívání, zadruhé k následnému navození psychoterapeutické změny. (srov. též Frýba, 2003; Hájek, 2006, 2007). Než se však dostaneme k jednotlivým příkladům, popišme si nejprve stručně dvanáct prvků, z nichž se matice skládá (viz diagram 1.; podrobněji viz Nyanatiloka, 1998; Piyadassi, 1998; Analýzu matice podmíněného vznikání z hlediska kognitivní vědy podává Kurak, 2003).

1) Nevědomost *(avidždžá)* nebo jinak řečeno absence vhledu do povahy vlastních

Nev domost *avidždžá*	→	Formace *sankhárá*	→	V domí *viňňána*	→	Mysl a t lo *náma–rúpa*	→	Smyslové základny *sal–ajatana*	→	Kontakt *phassa*
↑										↓
Stárnutí a smrt *džará–maraná*	←	Zrod *džáti*	←	Nastávání *bhava*	←	Lp ní *upádána*	←	Žádost *tanhá*	←	Cít ní *vedaná*

Diagram 1. Matice podmíněného vznikání

mentálních procesů nás udržuje v bludném kruhu vznikání utrpení. 2) Formace *(sankhárá)* jsou latentní tendence, vzniklé na základě předchozích záměrných činů (srov. pojem intence u Brentana, Husserla, Wittgensteina). 3) Vědomí *(viňňána)* je schopnost mysli uchopit předmět. 4) Mysl a tělo *(náma–rúpa)* jsou jednotlivé duševní a tělesné fenomény

a jejich interakce. 5) Smyslové základny *(sal–ájatana)* – kromě pěti smyslů sem patří tzv. „vnitřní základna mysli“, tj. schopnost těla prožívat pocity obsahující preverbální významy (viz Hájek, 2007). 6) Kontakt *(phassa)* je interakce mezi tzv. vnitřními a vnějšími smyslovými základnami: slyšení (ucho–zvuk), vidění (oko–barva, tvar), čichání (nos–pach), chutnání (jazyk–jídlo), hmat (kůže–předmět), myšlení, představování, vzpomínání (vnitřní–vnější základna mysli). 7) Cítění *(vedaná)* je hédonický aspekt prožívání: příjemné, nepříjemné, neutrální. 8) Žádost *(tanhá)* se projevuje zejména jako snaha udržet si příjemný předmět nebo vyhnout se nepříjemnému. 9) Lpění *(upádána)* je připoutání k příjemným smyslovým předmětům, lpění na názorech, pravidlech, činnostech, na obavách, atd. 10) Nastávání *(bhava)* znamená připravenost podmínek vedoucí ke vzniku nových, kvalitativně rozdílných tělesných nebo mentálních stavů. 11) Zrod *(džáti)* – vznik nového stavu mysli či těla. 12) Stárnutí a smrt *(džará–maraná)* odpovídá zániku tělesného či mentálního stavu.

Pro porozumění dynamice podmíněného vznikání je třeba dodat, že některé prvky (konkrétně nevědomost, formace, žádost, lpění a nastávání) jsou považovány za příčiny, které udržují cyklus podmíněného vznikání v běhu, jiné za výsledky, jenž musí neodvratně následovat. Výsledky (prvky vědomí, mysl a tělo, smyslové základny, kontakt, cítění, zrod a stárnutí a smrt) jsou plně vymezeny prvky předchozími a nedají se jako takové v podstatě měnit (nelze je ovlivnit vůlí). Přesto podle abhidhammy v cyklu podmíněného vznikání existují místa, kde je možno prostřednictvím meditativně školené všímavosti[6] kruh opakování patogenních způsobů prožívání přerušit. Jsou to místa mezi členy cítění a žádost, mezi členy stárnutí–a–smrt a nevědomost a mezi členy vědomí a mysl–a–tělo. (viz Frýba, 1996, 2003). Jak si ukážeme dále, v terapeutické praxi nejčastěji využíváme k přerušení nežádoucího opakování místo první. Již zde můžeme uvést, že pokud dokážeme příjemné nebo nepříjemné cítění pouze všímavě zaznamenat aniž bychom následně propadli žádosti udržet příjemné či vyhnout se nepříjemnému, cyklus se přeruší.

PODMÍNĚNÉ VZNIKÁNÍ, VŠÍMAVOST A ZVLÁDÁNÍ BOLESTI

Jedna z nejpopulárnějších metod využívajících všímavost, která ve Spojených státech slaví úspěchy v oblasti medicíny – „na všímavosti založená redukce stresu“ (MBSR), byla původně vyvinuta jako program pro zvládání chronické bolesti (Kabat–Zinn, 1990). Jakým způsobem může všímavost zvládání bolesti ovlivnit si ukážeme na příkladu z meditační praxe. Zároveň se tak blíže seznámíme s maticí uvedenou výše.

Během intenzivních meditací se druhý či třetí den často vyskytují v těle bolesti, které nastupují po započetí sedící meditace a po jejím ukončení opět rychle mizí. V diagramu 2 konkretizujeme dvanáct členů matice

---

[1] Abhidhamma (tzn. „vyšší učení“ v jazyce páli) je prototypem východní psychologie. Není to filozofie budovaná na úrovni myšlenkových kategorií, pojmů a jejich logických vztahů. Je to systém zkoumající konkrétní fenomény přístupné prožívání a poznávání (Frýba, 1996, kap. 1.).

[2] Standardizovanou metodu introspekce užívanou v rámci abhidhammy lze v základních rysech přirovnat k Husserlově fenomenologické redukci (viz Varma, 1993).

[3] K podobnému pojetí dospěla i současná kognitivní věda (Varela, Thompson, Rosch, 1991; DeCharms, 1997; Depraz, Varela, Vermersch, 2003).

[4] U klíčových pojmů uvádíme v závorce ekvivalent v jazyce páli, neboť tyto pojmy lze dohledat v abhidhammických pramenech a literatuře, kde jsou precizně definovány (srov. Nyanatiloka, v tisku).

[5] Vysvětlení pojmu matice viz Benda, Horák (2008).

[6] Všímavost (anglicky mindfulness) je schopnost mysli zaznamenávat nevýběrově, ale s odstupem, co v danou chvíli prožíváme bez ztráty situačního kontextu. Všímavost je klíčovým elementem tzv. „třetí vlny“ kognitivních terapií (Baer et al., 2005; Germer et al., 2005; Mace, 2007; Orsillo, Roemer, 2005; Williams et al., 2007; přehled podává Benda 2006, 2007).

podmíněného vznikání pro případ běžného zacházení s touto meditační bolestí:

V diagramu 2 vidíme, že jestliže se v přítomnosti upevňuje jednání dané snahou zbavit se bolesti pohybem, změnou pozice nepříjemného pocitu. Ať už meditující hledá úlevovou pozici, prodýchává bolest nebo dokonce propadá zoufalému boji s nepříjemným prožitkem, je v pasti. Má-li bolest „povolit“, je nutno prožitek, i když velmi

Nev domost *avidždžá*	Formace *sankhárá*	V domí *viňňána*	→	Mysl a t lo *náma–rúpa*	Smyslové základny *sal–ajatana*	Kontakt *phassa*
Nevím jak zacházet s bolestí	Tendence odstranit nepříjemné, bojovat s nepříjemným	Schopnost uv dom ní	→	Schopnost rozlišit a zaznamenat utrpení mysli a utrpení t la	Schopnost vnímání	Zaznamenání t lesného pocitu
↑						↓
Stárnutí a smrt *džará–maraná*	Zrod *džáti*	Nastávání *bhava*	←	Lp ní *upádána*	Žádost *tanhá*	Cít ní *vedaná*
Při přestávce bolest ustupuje a ztrácí se	Ukončení meditace začátek protahování a rozcvičování	Setrvání v meditaci se jeví jako neudržitelné	←	Vzrůstá nap tí, opakovaný pohyb a zm na pozice s cílem zm nit pocit	Snaha zbavit se pocitu (pohyb, zm na pozice)	Rozlišení velké nepříjemnosti t lesného pocitu

Diagram 2.

předznamenává to, že v budoucnosti není možné v meditaci úspěšně pokračovat dále. Příliš neklidu způsobí nedostatek soustředění a meditující nemá odstup od nepříjemných prožitků. Ty vynucují změnu pozice. Záměry k pohybu sílí do té míry, že není možné udržet tělesný klid a meditující je donucen cvičení ukončit. Pokud do následující meditace vstupuje s přesvědčením, že bolesti se již nezopakují, jeho vidění skutečnosti je posíleno o další nevědomost a další meditaci ukončí díky neklidu ještě dříve.

Má-li meditující bolest zvládnout, musí obvykle nepříjemné cítění všímavě zaznamenat a tím i akceptovat dřív než naroste díky žádosti do nesnesitelné intenzity. V našem meditačním příkladu to znamená nepropadnout nenávisti, tj. snaze zbavit se nepříjemný, přijmout a tím umožnit, aby se prožívání mohlo dále měnit.[6]

ŠESTIČLENNÝ CYKLUS PRO POPIS PROBLEMATICKÉ SITUACE

Využití všech dvanácti členů pojmové matice podmíněného vznikání není v terapeutické praxi vždy nutné. Frýba (2002) pro účely výcviku satiterapeutů zjednodušil matici podmíněného vznikání na šest prvků (viz diagram 3). Těchto šest prvků umožňuje popsat jakoukoliv problematickou situaci

[6] Přijetí neboli akceptaci jako jeden z aspektů všímavosti zdůrazňuje psychoterapeutický směr „Acceptance and commitment therapy“ (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999; Hayes, Follette, Linehan, 2004). Srov. též Rogers (1996).

				volné plynutí
				↑
zrod – *džáti* (dané situace)	→	kontakt *phassa*	→	cít ní, prožívání *vedaná*
↑				↓
nové nastávání *bhava*	←	lp ní *upádána*	←	blok žádostí – *tanhá* (chtivost nebo odpor)

Diagram 3.

i hledat způsob jejího zvládnutí. Uveďme si několik příkladů (a, b, c, d, e):

Zrod popisuje vznik situace, jak a kdy „to“ začalo resp. co, kdo to začal: *a) V práci se naruší časový harmonogram; b) student dostává opravenou písemnou práci; c) partner zůstal večer bez domluvy mimo domov a nebere telefony; d) mladík si nainstaloval do svého PC novou hru; e) narodilo se děťátko.*

Kontakt charakterizuje vnímání situace. Vnímání není dáno jakousi objektivní realitou, zaznamenáním jednotlivých vjemů, jejich analýzou a syntézou. Je určeno interakcí – mezi podněty zvenčí a vnitřním stavem.[7] Tato interakce určuje, co si ze skutečnosti vybíráme a jaký význam pro nás vnímané má. Například: *a) Zaměstnanec zjišťuje, že kvůli novému úkolu nebudete mít čas dodělat současnou práci; b) při kontrole opravených chyb narazí student na nesrovnalost; c) zaznamenání nepřítomnosti blízkého; d) instalace hry se zdařila a hra je plně funkční; e) otec se zapojuje do péče o dítě.*

Cítění, emoční prožívání nastupuje bezprostředně po kontaktu a není vázané na racionální pochopení uvedených významů. Vnímané je okamžitě rozlišováno jako příjemné nebo nepříjemné. Na kontakt nereaguje jen mysl, ale také tělo. Prožívání určují somatická ohniska obsahující preverbální významy (blíže Hájek 2002, 2006). Tyto tělesné pocity jsou základem rozvíjejících se emocí. Příklady: *a) Zaměstnanec se cítí nepříjemně stresován; b) studentovi je nepříjemně z objeveného nesouladu; c) nepříjemná je samota; d) příjemně působí grafika hry, její možnosti; e) otec je neskonale šťastný.*

Všechny tři výše uvedené členy cyklu (zrod, kontakt a cítění) jsou výsledkem minulých situací osoby, její osobní moudrosti nebo nevědomosti. Jejich průběh nelze ovlivnit. Možný výstup z cyklu navazuje až na člen třetí. Třetí člen (cítění) znamená pouze, že v konkrétní situaci se cítíme příjemně nebo nepříjemně. Zde může následovat buď volný tok prožívání a nebo „zablokování“ prožívání (chtivostí, odmítáním, potlačováním, apod.). Která z obou variant nastane určuje zvládnutí celé situace. V následujících příkladech ilustrujeme, jak se situace vyvine, když se proud prožívání zastaví, ustrne.

Blok žádostí může prožívání změnit v komplexní emoci. Kromě zesílených tělesných pocitů, zbytní myšlení. Různé popudy ať z těla nebo mysli nutí osobu do jednání, které situaci zhoršuje nebo si jej osoba později vyčítá. Dochází ke zištnému jednání podle hesla „účel světí prostředky“, k destruktivnímu jednání vůči sobě nebo druhým, k zaslepenému prosazování nereálných názorů: *a) Zaměstnanec se zlostí roztrhá papíry s novým úkolem; b) studentovy pocity křivdy vedou k výbuchu nespravedlnosti*

[7] Podrobnější vysvětlení interakce tzv. „vnější a vnitřní základny mysli“ podává Hájek (2007, str. 221).

během vyučování; c) rozvíjí se strach o partnera, o jejich vzájemný vztah; d) u PC při hře se zažívá vzrušení, pocit moci a úspěch; e) otec začíná se o své štěstí bát – aby se děcku nestalo něco špatného, aby jej dobře vychovali, aby nebylo rozmazlené, aby …

Lpění znamená, že ze svých pozic už nemůžeme ustoupit. Není pro nás možné přehodnotit své postoje i předchozí jednání. Bylo by ohroženo sebepojetí, ten obraz, který o sobě potřebujeme mít. Ztratili bychom něco resp. někoho, bez čeho resp. bez koho si nedovedeme život vůbec představit. Můžeme prožívat pocity bezvýchodnosti, méněcennosti, křivdy, viny, spravedlivý nebo nespravedlivý hněv, depresi. Avšak mohou to být přechodně stavy vášně a eufórie. Ať pozitivní nebo negativní emoce utvrzují, že si nemůžeme pomoci a musíme jednat, jak jednáme. Někdy je svět plný neuvědomovaných paradoxů podobně jako ve výpovědi týrané ženy, která uvádí, že nejhorší pocit je strach z toho, že ji agresor – tedy manžel opustí. Příklady uvedené u předchozích členů se mohou rozvíjet následovně: *a) Zaměstnanec se odmítá přiznat, že dokumenty roztrhal; b) student použije vulgární slova při konfrontaci s kantorem a vše řeší útěkem ze třídy; c) opožděný příchod partnera přeroste v hádku o domnělé nevěře; d) hra je vtahující, i když by hrající měl dávno jít spát, nemůže se odtrhnout; e) otec radí matce svého dítěte, jak se má o něj starat, aby ošetřil své strachy a ambice.*

Nastávání předznamenává kvalitativní změnu. Opakované, neodbytné a nešťastné jednání za cílem vyhnout se nepříjemnému nebo znovu zažít příjemné mění osobu, její sklony a podstatu. Je to podobné, jako pravidelné pití alkoholu postupně z konzumenta připravuje zrod alkoholika. Pocitově lze zaznamenat, že život se k něčemu vyvíjí. Už tomu nemůžeme zabránit, přestože se toho bojíme. Ocitáme se ve víru, který nás bere. Jedeme po stěně trychtýře a nemáme se čeho zachytit: *a) Zaměstnanec se vymlouvá, obviní své kolegy ze ztráty dokumentů; b) student jde za školu, koupí si flašku alkoholu a opije se; c) když se v hádce partner brání nařčenému obvinění, stává se nedůvěryhodným; d) je ráno, ale hra nekončí, s obtížemi se budoucí hráč odtrhává a jde do práce; e) otce neuspokojuje matčina péče a výchova dítěte, snaží se omezit matčinu autoritu.*

A pak to přijde – **zrod** nové životní situace. Z okolí uslyšíme slova „vidíš, já jsem ti to říkala“ a sami čelíme tomu, čeho jsme se obávali. Rozjíždí se další, ale již kvalitativně posunutý životní cyklus: *a) Zaměstnanec se stane neoblíbený mezi kolegy a nedůvěryhodný pro nadřízené, zaměstnanec sám viní systém firmy jako nepřiměřeně náročný; b) student se stal záškolákem a jeho případ bude řešit ředitel školy; c) z partnerky se stane osamělá žárlivkyně; d) nová PC hra začne ovládat život hráče; e) otci se rozpadá partnerský vztah.*

* * *

Jak z takového kruhu ven? Nejde to hned. Vždy si vychutnáme výsledky minulé periody, ale můžeme si jich začít všímat. Navést mohou otázky: Jaké prožívání předcházelo? Jaké významy prožívání nás nutí dělat to či ono? Zaznamenáváme, jak probíhá v nové situaci kontakt, jaké skutečnosti si z ní vybíráme. Co je příjemné? Co nepříjemné? K čemu nás to nutí?

Cílem psychoterapeutické intervence zde bývá obvykle nejprve pomoci klientovi zpřesnit význam prožívání, které určuje jeho následné problematické emoce a jednání pod jejich vlivem.[8] V našich příkladech je to třeba: *a) pocit bezmoci při narušení časové struktury; b) pocit křivdy u studenta; c) pocity samoty u osoby ovládané žárlivostí; d) pocity méněcennosti u hráče; e) strach ze smrti u otce.* Všímavé zaznamenání pocitu, jeho akceptování umožňuje zpřesnit prožívaný význam („felt sense“, viz Gendlin, 2003) a zažít prožívaný posun (Gendlinův

[8] V některých případech využívá satiterapie k usnadnění vhledu do nežádoucího zacyklení také abhidhammickou matici „pěti duševních překážek“ (pañča-nívarana). Vysvětlení této matice viz Nyanaponika (1998).

„felt shift"). Tím zajišťuje osvobození ze začarovaného kruhu neštěstí opět k volnému toku prožívání. Vysvětleme si tento poslední člen z diagramu 3, o němž jsme se ještě podrobněji nezmínili.

Volné plynutí je vlastně jakékoliv „normální" prožívání, kdy jsme „v pohodě", „v klídku". Ať přichází věci příjemné či nepříjemné, přijímáme je. Nesnažíme se příjemné za každou cenu podržet, ale dokážeme je opustit bez chtivosti. Nesnažíme se nepříjemného co nejrychleji zbavit, ale přijímáme jej bez odporu. Významy prožívání jsou nám srozumitelné a vážou se na situaci teď a tady. Jednáme spontánně a jsme se svým jednáním spokojeni. Nejsme ohroženi a když se něco nedaří, vše se dá napravit. Nic není fatální, stresující nebo totálně nepřátelské (srov. s termínem plně fungující jedinec Rogers, 1996). I když přichází situace, v nichž nelze pohodový odstup udržet, najde se později chvilka, abychom takovou situaci přijali a zpracovali. Zpracování přichází spontánně, v rozhovoru s přáteli, anebo třeba pomocí psychohygienické techniky focusing (Hájek, 2006). Ukažme si, jak by příklady pokračovaly bez rozběhnutí kruhu zapříčiněného žádostivostí: *a) Zaměstnanec po obdržení dalšího úkolu si uvědomí nepříjemnost situace a rozhodne se např. ještě půl hodiny pracovat na rozdělané práci a pak přejít na novou; b) student se zeptá na nesrovnalost učitele přiměřeným způsobem; c) čekající partner se zaměří na jinou činnost než na zoufalé shánění domněle zmizelého; d) po instalaci si zahraje osoba jen úvodní část a pak se věnuje svým povinnostem; e) otec si bez obav užívá svého štěstí a přijímá i nepříjemné pocity podle toho, jak se situace vyvíjí.*

MATICE PODMÍNĚNÉHO VZNIKÁNÍ JAKO NÁSTROJ PSYCHOTERAPEUTA – KAZUISTICKÝ ZLOMEK

Popsané členy šestičlenné matice podmíněného vznikání se mohou modifikovat dle vyprávěné situace a rozrůst se nebo naopak ještě redukovat. Důležité je, že každý člen dostává konkrétní podobu definovanou klientem samotným. Nejde tedy o to, klienta naučit text tohoto článku s tím, aby začal hledat kde a jak nastal zrod nešťastné situace, jaký byl v ní kontakt, cítění, jaká žádost, lpění a nastávání. Zjistíme–li, že klient přináší situace podobné jako vejce vejci spojené s jeho opakovaným selháváním, je na nás jako terapeutech vzít papír a tužku a snažit se zachytit vývoj zacyklené situace. Klient pak zapsané podmíněné vznikání takové situace ještě zpřesňuje. Vzniká dobrý podklad pro všímání si svého prožívání a jednání v podobných situacích. Většinou se nedaří najít cestu k volnému plynutí hned a tak je možné přinést přijetí takových selhání např.: „Tyto situace se vám již tolikrát opakovaly, že jimi můžete ještě projít několikrát. Rozdíl bude v tom, že tentokráte máte podrobnou mapu, podle níž se lehce zorientujete. Snad se objeví možnost jednat v situaci jinak a budete o něco málo spokojenější."

Pro pochopení praktického užití východní moudrosti, s níž jste se v tomto článku seznámili jeden konkrétní příklad.

Muž 38 let, říkejme mu Dalibor, byl vychováván spolu se svými třemi staršími bratry v „dobré, městské" rodině, kde muži rodu zastávali význačné postavení v rodném městě. Přestože Dalibor nebyl nijak viditelně identifikován s duchem mužské dokonalosti rodu, přežívala v něm myšlenka, že je přeci jen předurčen k nějakému „vyššímu úkolu". Také ve své profesi se pokoušel pracovat v top managementu několika podniků. Poslední odchod na popud zaměstnavatele byl provázen u Dalibora depresivní epizodou se sebevražednými myšlenkami.

V poslední situaci v zaměstnání ožívaly pocity vůči autoritám sycené zneuznáním a bezmocí. Tyto pocity charakterizovaly také mnoho situací s otcem nejen v dětství, ale i v současnosti. Popisuje např. jak očekával otcovo uznání, když jej prováděl novým domem, ve kterém některé zařízení zhotovoval sám. Uznání proběhlo jen nějakým nespecifickým zamručením otce u jednoho

takového agregátu, vše ostatní pominul. V situacích s otcem, ale také s ostatními důležitými osobami se Daliborovi opakovaly podobné pocity: touha po dokonalosti, snaha udělat něco pro druhé (zavděčit se), očekávání pochvaly.

V prožívaní se rozbíhala kola podmíněného vznikání, které jsme s Daliborem zobecnili, aby dobře popsala jeho prožívání v podobných situacích. Když se podíváte na Diagram 4. a pominete Daliborovu rodinnou anamnézu „muže z lepší rodiny“, napadne vás možná, že v podobném kole by mohla fungovat i motivace pro volbu pomáhající profese.

vyhlídek, že „budu tedy dokonalejší.“ To je blok nastávání vedoucí osobu do zrodu nových situací, kde dělá něco pro druhé. Jde tedy cestou pokrouceného obrazu o sobě, který je třeba ještě „zdokonalovat,“ aby byl pro druhé dosti dobrý.

V konkrétním terapeutickém sezení s Daliborem takové schéma vznikalo nejprve zachycením cyklu II. Po jeho prohlédnutí se klientovi začaly vybavovat konkrétní situace, kdy byl pochválen a byl za to velice vděčný. Zobecněním těchto situací vznikl cyklus I. S takovou mapkou odešel klient ze sezení a používal ji pro porozumění v podobných situacích,

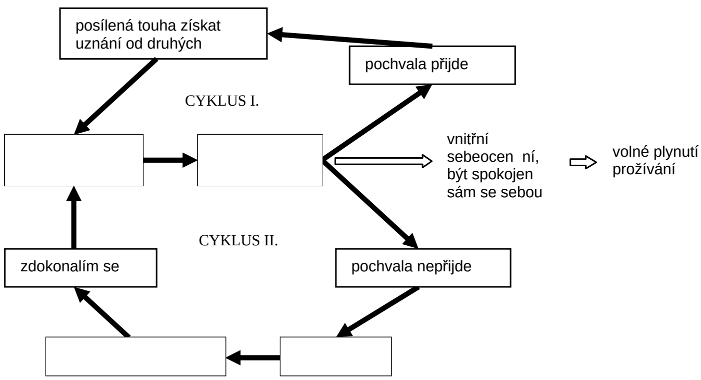


Diagram 4.

Při prozkoumání diagramu 4 se celkové schéma zdánlivě rozpadá na dva cykly, které mají společné prvky v přítomnosti: dělám něco pro druhé a očekávám pochvalu. Cyklus I. klientovi nevadí, dokonce je pro něho velmi příjemný. Z pohledu matice podmíněného vznikání (jak se prezentuje nevědomost) je ovšem obdobný jako cyklus II., jež dohnal klienta do psychoterapie. V cyklu I. narůstá touha získat uznání od druhých a tak se vytváří klientova závislost (v terminologii obecného schématu: lpění) na hodnocení ze strany druhých lidí. V cyklu II. má touha formu zklamání ze sebe (tj. nenávisti k sobě), lpění na tomto destruktivním postoji má pak formu deprese. Ta je překonána jen za cenu do nichž se dostával např. se svou partnerkou, při žádostech o nové pracovní místo apod. Po několika dalších setkáních jsme se ke schématu vrátili. Jak se postupem času zvyšovala sebedůvěra a důraz na sebehodnocení, zmenšovala se závislost na okolí, objevilo se i východisko v tomto schématu. I když potřeba hodnocení mezilidských situací neustále přetrvávala, důležitost tohoto hodnocení nezáležela již na druhých osobách, ale na vlastním autochtonním posouzení. Od tohoto vnitřního hodnocení se odvíjel i pozitivní pocit spokojenosti se sebou. V diagramu 4. je tato cesta naznačena nevyplněnými šipkami vedoucí k volnému toku prožívání.

ZÁVĚR

Řada kognitivních vědců a neurovědců se v posledních letech inspiruje poznatky o lidské mysli dochovanými v rámci jednotlivých buddhistických škol (Austin, 1999, 2006; Barinaga, 2003; Depraz, Varela, Vermersch, 2003; Rapgay, Rinpoche, Jessum, 2000; Wallace, 2006). Ukazuje se, že přestože kognitivismus, který představuje hlavní paradigma současné psychologie, a buddhismus využívají velmi odlišné metody poznávání, buddhistická fenomenologická perspektiva může být přínosem při vytváření nových hypotéz, směrování výzkumu i formování pluralističtější metodologie (např. Decharms, 1997).

Jedním z nejdůležitějších úkolů nových směrů kognitivní psychoterapie je vysvětlit mechanismus, jakým v procesu terapie působí klíčový prvek těchto přístupů – všímavost (Brown, Ryan, Creswell, 2007; Hayes, Plumb, 2007). Domníváme se, že popis abhidhammického modelu tzv. podmíněného vznikání a jeho aplikace v terapeutické praxi, který jsme podali v tomto příspěvku, by mohl objasnění mechanismu působení všímavosti napomoci.

PhDr. Ing. Karel Hájek, Ph.D. pracuje v Ústavu psychologie LF MU Brno, Černopolní 22a, 613 00 BRNO. (www.karelhajek.org) E-mail: kh@karelhajek.org.

PhDr. Jan Benda pracuje jako privátní psychoterapeut a lektor psychologických dovedností (www.jan-benda.com). E-mail: jan.benda@centrum.cz.

LITERATURA:

AUSTIN, J. H. (1999): *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness.* Cambridge, MIT Press.

AUSTIN, J. H. (2006): *Zen-Brain Reflections.* Cambridge, MIT Press.

BAER, R. A., ed. (2005): *Mindfulness–Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications.* Oxford, Academic Press.

BARENDREGT, H. (2006): *The Abhidhamma Model of Consciousness AM_0 and some of its Consequences.* In: KWEE, M. G. T.; GERGEN, K. J.; KOSHIKAWA, F., eds.: *Horizons in Buddhist Psychology*. Taos, Taos Institute Publications.

BARINAGA, M. (2003): *Buddhism and Neuroscience: Studying the Well-Trained Mind.* Science, 302 (5642), 44 – 46.

BENDA, J. (2006): *Meditace, všímavost a nové směry KBT.* Konfrontace, časopis pro psychoterapii, 17, 3 (65), 132-135.

BENDA, J. (2007): *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi.* Československá psychologie, 51 (2), 129-140.

BENDA, J.; HORÁK, M. (2008): *Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši.* Psychoterapie, 2 (2), 85-93.

BERNE, E. (1992): *Jak si lidé hrají.* Liberec, Dialog.

BROWN, K. W.; RYAN, R. A.; CRESWELL, J. D. (2007): *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects.* Psychological Inquiry, 18 (4), 211-237.

DECHARMS, Ch. (1997): *Two Views of Mind: Abhidharma & Brain Science.* Ithaca, Snow Lion Publications.

DEPRAZ, N.; VARELA, F. J.; VERMERSCH, P., eds. (2003): *On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing*. Amsterdam, John Benjamins Publishing.

FRÝBA, M. (1996): *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma.* Brno, Masarykova univerzita.

FRÝBA, M. (2002): *Principy satiterapie.* Praha, Atelier Satiterapie.

FRÝBA, M. (2003): *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života.* Praha, Argo.

GENDLIN, E. T. (2003): *Focusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj.* Praha, Portál.

GERMER, CH. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R., eds. (2005): *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, Guilford Press.

GJURIČOVÁ, Š; KUBIČKA, J. (2003): *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy,* Praha, Grada Publishing.

HÁJEK, K. (2002): *Tělesně zakotvené prožívání.* Praha, Karolinum.

HÁJEK, K. (2006): *Práce s emocemi pro po-*

máhající profese: tělesně zakotvené prožívání. Praha, Portál.
HÁJEK, K. (2007): *Psychosomatické přístupy léčení strachu a úzkosti.* In: VYMĚTAL, J. a kol.: *Speciální psychoterapie.* Praha, Grada Publishing.
HARRIS, T. A. (1997): *Já jsem OK, ty jsi OK.* Praha, Pragma.
HAYES, S. C., FOLLETTE, V. M., LINEHAN, M. (2004): *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition.* New York, Guilford Press.
HAYES, S. C.; PLUMB, J. C. (2007): *Mindfulness from the bottom up: Providing an inductive framework for understanding mindfulness processes and their application to human suffering.* Psychological Inquiry, 18 (4), 242-248.
HAYES, S. C. STROSAHL, K., WILSON, K. G. (1999): *Acceptance and commitment therapy*. New York, Guilford Press.
KABAT–ZINN, J. (1990): *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.* New York, Dell.
KONEČNÝ, M. (2007): *Revize východisek současné psychosomatiky.* PSYCH@SOM, 5 (4), 135-145.
KRATOCHVÍL, S. (2006): *Základy psychoterapie.* Praha, Portál.
KURAK, M. (2003): *The relevance of the Buddhist theory of dependent co–origination to cognitive science.* Brain and Mind, 4, 341–351.
LANCASTER, B. L. (1997): *On the stages of perception: Towards a synthesis of cognitive neuroscience and the Buddhist Abhidhamma tradition.* Journal of Consciousness Studies. 4 (2), 122–142.
MAHÁSI, S. (1993): *Meditace všímavosti a vhledu.* Praha, Stratos.
MACE, Ch. (2007): *Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science*. New York, Routledge.
NĚMCOVÁ, M. (2002): *Úvod do satiterapie: Příručka ke kurzu.* Brno, Atelier Satiterapie.
NYANAPONIKA (1998): *Five Mental Hindrances and Their Conquest.* Kandy, Buddhist Publication Society.
NYANATILOKA (1998): *The Significance of Dependent Origination in Theravada Buddhism.* Kandy, Buddhist Publication Society.
NYANATILOKA (v tisku): *Buddhistický slovník.* Praha, DharmaGaia.
ORSILLO, S. M.; ROEMER, L., eds. (2005): *Acceptance– and Mindfulness–Based Approaches to Anxiety: Conceptualization and Treatment.* New York, Kluwer Academic/Plenum.
PIYADASSI, T. (1998): *Dependent Origination: Paticca Samuppada.* Kandy, Buddhist Publication Society.
RAPGAY, L.; RINPOCHE, V. L.; JESSUM, R. (2000): *Exploring the nature and functions of the mind: a Tibetan Buddhist meditative perspective.* Progress in Brain Research, 122, 507-515.
ROGERS, C. R. (1996): *Ako byť sám sebou: pohľad terapeuta na psychoterapiu.* Bratislava, Iris.
SCHUMAN, M. (2007): *Driven to Distraction: Observations on Obsessionality*. In: COOPER, P., ed.: *Into the Mountain Stream: Psychoanalysis and Buddhist Experience.* New York: Jason Aronson.
TRESS, W.; KRUSSE, J.; OTT, J. (2008): *Základní psychosomatická péče.*Praha, Portál.
VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. (1991): *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MIT Press.
VARMA, Ch. B. (1993): *Buddhist Phenomenology: A Theravada Perspective.* Delhi, Eastern Book Linkers.
VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. (2008): *Sociální psychologie: 2. přepracované a rozšířené vydání.* Praha, Grada Publishing.
WALLACE, B. A. (2006): *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge.* New York, Columbia University Press.
WILLIAMS, J. M. G; TEASDALE, J. D.; SEGAL, Y. V.; KABAT–ZINN, J. (2007): *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness.* New York, Guilford Press.

Došlo do redakce: 8. 10. 2007, v revidovaném znění 20. 4. 2008. K publikaci přijat 28. 8. 2008.

Jak citovat tento článek:
Hájek, K.; Benda, J. (2008). Podmíněné vznikání: Cestou abhidhammy z bludného kruhu neurózy. *Psychoterapie*, 2 (3-4), 151-160. Staženo z https://www.jan-benda.com/